

lettuce (レタス) レタス

レタスの種類

玉 レタス	ボールのように葉が丸く巻くレタスです。もっとも多く流通しています。	縦に長く育ち、葉先は、開いています。
	 玉レタス	 サラダ菜
葉 レタス	玉にならず、葉が開いて育ちます。葉先や葉全体の色の違い、葉の形のの違いでいろいろな種類があります。焼肉を巻いて食べるサンチュもこの仲間です。	 ロメインレタス
	 サニーレタス	 グリーンリーフレタス
	 フリルレタス	 サンチュ
茎 レタス	茎を食べるレタスです。茎の皮をむいてから細切りにし、生食や炒め物、和え物などにして食べます。茎を縦に細く裂き、乾燥させたものが山くらげです。	 茎レタス

レタスを加熱すると・・・



レタスは生食が多いのですが、加熱するとシャキシャキとした食感が残るだけでなく、かさが約1/3になり、一度に多くの量を食べることができます。

加熱すると、緑色が鮮やかになります。

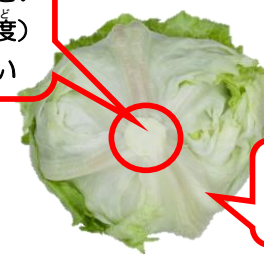
レタスの旬

レタスは、涼しい気候を好み気温20℃前後でよく育ちます。季節によって産地が変わり、夏は高原の長野県、冬は暖かい香川県、春と秋は茨城県から多く出荷されています。
旬は、春レタスは4月から5月、夏秋レタスは6月から9月です。

玉レタスの選び方

- レタスの葉の巻きがふんわりゆるく、みずみずしく、ツヤとハリのあるもの
- 同じくらいのサイズのレタスならより軽いもの
- 色は明るい緑色のもの
- × 重すぎて、葉がぎっしり詰まったもの

- 切り口が小さい(10円玉程度)
- 切り口が白い



- 茎の部分が白い
- 葉にすきまがある

Q. What is this dish?

<この料理は何ですか？>

A. It is a rice ball.

<これは、おにぎりで。>

